

I 10 migliori segreti per il servizio

Conferenza tecnica di
John Kessel (allenatore USA Volley)



Ho passato le ultime quattro notti ad Hartford nel Connecticut. La quantità di neve caduta superava tutto ciò che era stato storicamente registrato. Temperature più fredde degli ultimi sei anni. È così che il torneo *Winterfest* è iniziato su 29 campi nel *Convention Center*. Tom Tait, Joel Dearing, Steve Colpus ed io stesso abbiamo tenuto una formazione CAP 1 e 2 ad oltre 50 allenatori che desideravano diventare migliori professionisti, più di 15 di loro venivano dal *John Raza's Maine Juniors*. Superbo torneo da vedere, dei ragazzi che giocano su parecchi campi ogni giorno, e le migliori ragazze e i loro genitori che competevano e guardano ciascuno su parecchi campi, il tutto sotto lo stesso tetto.

Durante la mia ultima mattinata, un allenatore di CAP mi diceva che le sue ragazze servivano con una percentuale d'efficacia del 33% e mi chiedeva cosa poteva fare per aiutarle. Le idee che ho condiviso con lui sembrano le più

appropriate per tutti i lettori di questo blog. Allora, ecco di cosa abbiamo parlato ...

1. La più importante tecnica durante un servizio è darsi lo stesso genere di pallone da colpire. La grande maggioranza degli errori commessi a tutti i livelli sono causati dai servitori che non lanciano sempre il loro pallone allo stesso modo – ciò che richiede di cambiare la rincorsa, il contatto e la traiettoria del pallone. E certamente, giusto la parola «lanciare» fa in modo che i giocatori inviino il pallone troppo alto – allora, spesso dico «piazzare il pallone» al fine di fare in modo che abbia la curvatura desiderata – cioè di metterlo alla buona altezza al fine che quando comincia a ridiscendere possa essere colpito. Quindi, il pallone deve salire e scendere con poca altezza in modo che cada nella vostra mano se non lo colpite.
2. Mettere la mano che esegue il colpo dietro la testa prima di cominciare a servire. Un principio fondamentale al fine di diventare un grande giocatore è di semplificare il movimento che fate per ciascuna tecnica. Per servire, ciò significa semplificare il lanciare-colpire, con un lancio basso e costante, e un movimento rapido del braccio per colpire la palla. Non c'è alcun passo – forse che nel basket insegnate a fare un tiro a canestro facendo un passo? Ne dubito, e tuttavia parecchi allenatori di pallavolo sono sorpresi quando gli indico che in tutte le palestre nel mondo, c'è un segno o un grande punto nel centro della linea del tiro libero, messo al fine di permettere ai giocatori di basket di lanciare da questo luogo che è allineato con il centro del canestro.
3. Mostrate questa tecnica con il vostro migliore e più sicuro servitore. I vostri giocatori apprenderanno più rapidamente vedendo un compagno o un giocatore della loro età riuscire nel servizio (o qualsiasi altra tecnica) che volete che imparino. Per la mia squadra, guardiano Erin, campionessa di pallavolo del nostro Stato, che ha un servizio che nessuno ama ricevere. Lei è semplicemente in movimento e colpisce un pallone che flotta ogni volta. Questo flottare, incidentalmente non è il risultato del «colpo» né del fatto di arrestare il movimento del braccio. Ciascuna persona impara e determina in quale luogo sulla sfera del pallone (ossia al centro) deve colpire al fine di ottenere la traiettoria desiderata. Se volete ruotarla da sinistra a destra, dovete colpirla qualche millimetro più a destra, tenendo il vostro allineamento con la traiettoria del pallone. Questa pratica deliberata della lettura della rotazione del pallone deve essere fatta per ciascun servizio, anche come il giocatore si muove per entrare sul terreno per giocare. O che simula la posizione di base. Troppo spesso gli allenatori chiedono solamente ai giocatori di servire e di guardare, e non di servire e di correre alla posizione di base. Di conseguenza, essi non mostrano la tecnica intera.
4. Colpite il pallone con un punto di contatto **COSTANTE** e **RIGIDO**. Prima del servizio, i vostri giocatori colpiscono il pallone con le mani, essi avvolgono le mani (le curvano) attorno al pallone. Fate in modo che, durante

queste abitudini preparatorie, i vostri giocatori colpiscono il pallone in modo rigido tenendo il palmo della mano aperta come vorreste che facciano il loro servizio. Questo contatto rigido del palmo della mano deve essere padroneggiato e fatto ogni volta che colpite una palla di servizio. L'angolo del polso può variare di poco per fare un servizio corto o per servire a sinistra o a destra, ma deve essere sempre un contatto rigido del polso, della mano o del palmo.

5. Servite il pallone da un angolo all'altro. Posto 1 a posto 1 o posto 5 a posto 5. Vogliamo fare in modo che il pallone abbia la maggior velocità possibile tenendolo in gioco. Allora la migliore maniera di cominciare e di migliorare è di darvi la più grande superficie di terreno per servire. Ciò si fa servendo da un angolo del terreno all'angolo opposto. È dato che gli alzatori non amano i palloni che provengono dalle zone 1 e 2, concentriamoci quindi su questo servizio. Quando i giovani sono nervosi all'inizio della loro prima partita o in un altro periodo, chiedetegli di mirare da angolo ad angolo, dandogli maggiore spazio per effettuare e riuscire nei loro servizi sotto l'effetto dell'adrenalina e questo, fino a che le cose si calmano.
6. Rilassatevi prendendo una grande respirazione – contando semplicemente 1-2-3. In questa maniera le persone che dovrebbero essere nervose sono gli alzatori e non i servitori. La prima parte del conteggio, fatelo quando il vostro braccio è dietro e pronto a fare un movimento rapido verso l'avanti, è una respirazione profonda. I giocatori di basket fanno la stessa cosa nel momento di effettuare un tiro libero. Poi al conteggio 2, è il lancio del pallone, seguito dal conteggio 3 con un slancio rapido del braccio. Quindi se a 1 respirate, a 2 piazzatevi e a 3 colpite, voi potete ugualmente immaginare che ad 1 Voi vi rilassate, a 2 Voi siete pronto, a 3 Voi fate. Poiché è questo l'atteggiamento che dovrebbe avere un buon servitore a ciascun pallone inviato dall'altro lato della rete; frustrare gli alzatori con ciascun servizio difficile.
7. Servite il pallone forte e piatto. Troppo spesso i giocatori fanno dei servizi in pallonetto o servono molto in alto al fine di assicurarsi di tenere il pallone in gioco. Ho speso un po' di denaro per acquistare una corda che ho attaccato a due pali, la quale corre a livello delle due antenne (salite su un seggiolone da arbitro per attaccare le corde). Una corda è attaccata a 15 cm al di sopra della rete e l'altra giusto al di sotto del limite delle antenne. Quando faranno i loro servizi, i giocatori vorranno passare tra questo spazio a meno che non vogliano dare un servizio corto, all'interno della linea dei 3 metri.
8. Restate indietro ed esplorate. Quando avete dei giocatori che servono troppo forte o troppo lontano, siete sul punto di avere un buon servitore. Traete vantaggio da tutto lo spazio dietro la linea di servizio e metteteli ai bordi della superficie del terreno – a 2-3 metri dietro la linea nelle palestre e anche fino a 9 metri negli incontri internazionali o in palazzetti contenti un solo terreno. In seguito, mirate più vero il centro del terreno e colpite il

pallone ancora più forte, con un flottaggio, e guardate questo pallone danzare. Se non c'è spazio per arretrare, dovete mostrare a questi giocatori come «colpire il pallone un po' meno rapidamente» mandandolo al di sopra della rete. Ho visto dei servitori internazionali riuscire in 10 ace o più di seguito e questo, servendo da 8-9 metri dietro la linea di fondocampo e spingendo delle palle flottanti che sono molto difficili da leggere e da adattarsi con tutti questi movimenti del pallone. Una delle ragioni principali che parecchi giocatori fanno dei servizi flottanti in salto è che possono inviare il pallone nel campo con maggiore velocità dandogli ancora più effetto al pallone.

9. Servite sempre in paradiso per primo e mai all'inferno. Ci sono 2.43 m di inferno quando il pallone colpisce la rete (o anche al di sotto di questa ultima) e c'è generalmente 2-3 volte questo spazio di «paradiso» – dalla parte alta della rete fino al soffitto. Allora, i giocatori devono assicurarsi che tutti i palloni vadano in paradiso e mai all'inferno. Quando mandate il pallone in rete (servendo o attaccando), i vostri compagni non impareranno niente, ma se colpite il pallone al di fuori, anche se è un errore, i vostri compagni impareranno qualche cosa di evidente – il pallone è all'esterno. Ricordatevi, i giocatori che fanno la ricezione possono determinare l'80% o più dei passaggi PRIMA che il pallone abbia attraversato la rete. I servizi che finiranno all'esterno non sono determinanti quando passano a lato dei giocatori, ma piuttosto quando passano al di sopra della rete. È quindi corretto servire all'esterno nel momento della pratica, poiché ciò insegna ai vostri compagni a cosa assomigliano dei servizi esterni. Una trucco che utilizzo è di tenermi sulla linea di fondocampo con un giocatore e di mostrargli in quale luogo del «paradiso» il pallone deve essere colpito mostrandogli come colpire sempre il pallone quando questo ultimo è al di sopra della rete. Tenete il pallone perché lo vedano al di sopra della rete, in seguito in basso rispetto alla rete e, di nuovo, al di sopra della rete. Una forma di sandwich di errori per vedere «*colpiscilo qui/non qui/colpiscilo qui*» ... vedete?

10. Acquistate un radar. Il solo strumento per il quale spendo un po' di denaro (ma non troppo!) e che utilizzo quasi in tutte le pratiche è il radar. Anche se esistono delle applicazioni simili sui cellulari, il radar è così preciso e così facile da utilizzare; vale l'acquisto. La ragione principale è che potete dare in maniera specifica ed oggettiva informazioni a ciascun servitore facendogli fare dei servizi i più rapidi possibili tenendo il pallone nel territorio di gioco. Per ciascun giocatore, prendete nota dei servizi più rapidi all'interno del terreno sfidandoli a servire più forte, tenendo in gioco il pallone. Utilizzate questo radar per gli attacchi e anche per determinare chi ha rimontato sugli attacchi più rapidi. Questi radar, come il «*Bushnell II*», costano quasi 100 dollari, sono a pile ed è un elemento importante nella vostra sacca di strumenti d'allenatore.